

PLANNING CORSI SETTIMANALI - DAL 01/10/2025

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

MATTINA

	07.10 08.00	HYDROBIKE ! *MAX15 ♀ Piscina Alessandro		07.10 08.00	ACQUAGYM ♀ Piscina Simone		07.10 08.00	HYDROBIKE ! *MAX15 ♀ Piscina Simone	
08.10 09.00	PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto		08.10 09.00	MD ! *MAX7 ♀ MD Lab Simone			08.00 08.50	FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy	
	09.30 10.00	BABY&MUM 3-18 € ♀ Alpine Wellness Melissa		08.10 09.00	STRETCHING ♀ Sala 1 Sergio			08.10 09.00	PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto
	10.00 10.30	BABY&MUM 18-36 € ♀ Alpine Wellness Melissa		08.10 09.30	CALISTHENICS ! *MAX8 ♀ Sala 3 Alessandro		09.30 10.20	ANTALGICA ♀ Sala 1 Simone	
	09.30 10.20	SCUOLA NUOTO ANZIANI ♀ Slide&Fun Giulia						08.10 09.30	CALISTHENICS ! *MAX8 ♀ Sala 3 Alessandro

POMERIGGIO

17.00 17.45	PILATES ** ♀ Sala 1 Rudy	12.45 13.15	LUNCH BREAK ♀ Sala pesi Simone	17.00 17.45	GAG ** ♀ Sala 1 Rudy
----------------	------------------------------------	----------------	--	----------------	--------------------------------

SERA

18.10 19.00	HIIT ♀ Sala pesi Rudy	18.10 19.00	POWER MOBILITY ♀ Sala 1 Alessandro	18.10 19.00	PILATES ♀ Sala 1 Gianalberto	18.10 19.00	HIIT ♀ Sala pesi Rudy
18.30 19.30	RUN TRAINING ♀ Aquagranda Sergio	19.00 21.00	MD LONG 100' ! *MAX7 ♀ MD Lab Gianalberto	19.00 20.00	MD ! *MAX7 ♀ MD Lab Simone	19.00 20.00	MD SPRINT ! *MAX7 ♀ MD Lab Alessandro
19.00 19.50	HIIT ♀ Sala pesi Rudy	19.00 19.40	PANCAFIT ! *MAX 10 ♀ Sala 1 Alessandro	19.50 20.40	SNODEI *SOLO UOMINI ♀ Sala 1 Rudy	19.00 19.50	HIIT ♀ Sala pesi Rudy
		19.00 20.00	TENNIS ! *MAX8 ♀ Trepalle Nicola	19.00 19.45	SPECIALE OTTOBRE in rosa	19.00 20.00	TENNIS ! *MAX8 ♀ Trepalle Nicola
		19.40 20.30	NUOTO ADULTI ♀ Piscina Federico			19.40 20.30	ACQUAGYM ♀ Piscina Elisa
20.00 21.00	YOGA ♀ Sala 1 Yoga Livigno	19.45 20.35	FIT BOXE ♀ Sala 1 Rudy				

01/10	SUP PILATES ! *MAX10 ♀ Piscina Rudy
08/10	SAUNA PILATES ♀ Alpine Event Sauna Gianalberto
15/10	GAG ♀ Sala 1 Alessandro
22/10	AQUAGYM ♀ Slide&Fun Elisa
29/10	HIIT ♀ Sala pesi Rudy

VIVI CON NOI OTTOBRE in rosa
Appuntamento ogni mercoledì alle 19:00, come da calendario.

LEGENDA

■ ACQUA

■ EASY

■ STRONG



CORSO CON POSTI LIMITATI!
PRENOTAZIONE CONSIGLIATA!
Tel: +39 0342 970277
WhatsApp: +39 335 7412305
info@aquagrandalivigno.com
AppMYAPPY



ORARI FITNESS&POOL
LUN- VEN // 06:00* - 22:00
SAB-DOM // 08:00 - 20:00
*dalle 06.00 alle 08.00
è obbligatoria la prenotazione palestra e/o piscina entro le ore 20:00 del giorno precedente



Il planning corsi potrebbe subire variazioni in relazione al sopraggiungere di eventi, esigenze di servizio o scadenze particolari, che verranno anticipatamente comunicate.

* Corso non incluso nell'abbonamento open. Pacchetto 5 lezioni: 50€

** Corso con servizio babysitting dedicato alle mamme che desiderano partecipare alle attività, portando con sé il proprio bambino.